

OBST UND GEMÜSE.
DENN IHR BABYBAUCH
VERDIEN T DAS BESTE



SCHLAU ESSEN STATT FÜR ZWEI

- Trinken ohne Kalorien:
Mind. 2 Liter ungesüßte Getränke
am Tag sind wichtig für Ihren Körper.
- Für ein buntes Leben: Mit Obst
und Gemüse der Saison bleiben
Sie in der Schwangerschaft fit.
- Vollkorn hat Vortritt! Genießen
Sie Semmeln & Co selten.
- Bleiben Sie in Bewegung:
30 Minuten pro Tag bringen
Ihren Kreislauf in Schwung.
- Es geht auch ohne:
Verzichten Sie auf Alkohol und
Nikotin – Ihrem Baby zuliebe.



Informieren Sie sich über unser Angebot:

www.gemeinsam-geniessen.at
schwangerschaft-geniessen.blogspot.com



GESUNDHEITSPLATTFORM
STEIERMARK



Das Maßhalten im Rahmen der österreichischen Vermögensregeln.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.